



ENERGIE IN BALANS

Workshop met paarden

Een basisvereiste om goed voor jezelf te zorgen is je energiebalans in evenwicht houden. Hoe doe je dat? Op zijn minst wil je zorgen dat er evenveel energie binnenkomt als er buiten gaat, liefst komt er zelfs meer energie binnen dan er buiten gaat, zodat je wat reserve hebt voor kleine of grote noodsituaties.

Hoe doe je dat? Verschillende zaken bepalen je energieniveau. We maken een begin met het identificeren van energievreters en energiegevers, en gaan aan de slag met de paarden om vanuit de ervaring met hen te ontdekken wat de eerste stappen zijn die jij nodig hebt om goed voor jezelf te zorgen op dit vlak.

Meer weten over Annemieken: <https://www.kivik.eu/over-ons>

